



Viva Bien, Trabaje Bien

El cáncer de piel ataca a más de un millón de estadounidenses cada año y la exposición al sol produce más del 90 por ciento de los cánceres de piel en los Estados Unidos.

CÁNCER DE PIEL:

¿SE ENCUENTRA SEGURO EN EL SOL?

Mucha gente describe la piel bronceada por el sol como un "resplandor saludable", pero nada puede estar más lejos de la verdad. ¡No existe tal cosa como un bronceado seguro y saludable!

Daños producidos por el sol

Cualquier tipo de bronceado es consecuencia del daño solar provocado por la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol. Otros tipos de daños provocados por el sol incluyen arrugas, manchas en la piel, pecas, piel dura o curtida, vasos sanguíneos dilatados, quemaduras de sol, y cáncer de piel.

El sol emite dos tipos de radiación ultravioleta: UVA (que provoca envejecimiento) y UVB (que provoca quemaduras). Ni los rayos UVA ni los UVB pueden ser detectados por una persona sentada al sol (no se los puede sentir en su piel) y ambos son perjudiciales tanto en días frescos y nublados como en días soleados. Además, ambos tipos de radiación provocan cáncer de piel.

Cáncer de piel

Las personas son más propensas al cáncer de piel cuando se exponen a periodos cortos y repentinos de luz solar en sitios donde el sol es muy fuerte, por ejemplo, en lugares cerca del ecuador o a gran altura.

Las siguientes características exponen a las personas ante un riesgo aún mayor de desarrollar cáncer de piel:

- Tener un gran número de lunares en la piel.
- Ser pelirrojo o rubio, o tener ojos azules, piel clara y pecas.
- Dificultad para broncearse y piel que se quema con facilidad.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Tomar medicamentos que aumentan la sensibilidad al sol.

Prevención del daño solar

La forma más fácil de evitar el daño en la piel y disminuir sus posibilidades de tener cáncer de piel es evitar las quemaduras solares. A continuación, encontrará algunos consejos que lo ayudarán a mantenerse seguro en el sol:

- No se exponga al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando el sol está más fuerte.
- Use prendas de telas con tramas cerradas juntas y un sombrero que le dé sombra en la cara, el cuello y las orejas.
- Use anteojos de sol siempre que esté al aire libre para evitar el desarrollo de cataratas y daños en las retinas.
- Use todos los días bloqueador solar que tenga como mínimo 15 SPF, especialmente en los labios y la punta de las orejas y la nariz.
- Evite el uso de camas solares. La radiación que emiten las camas solares es de 10 a 15 veces más fuerte que el sol.
- Proteja a los niños del daño solar. La mayor parte de la exposición al sol ocurre antes de los 18 años.

Evitar la exposición excesiva al sol y las quemaduras solares es la mejor manera de protegerse del daño solar y el cáncer de piel. Inspeccione periódicamente su piel para detectar cualquier cambio y si sospecha que una mancha en su piel es nueva o que ha cambiado de aspecto o color, consulte con un médico.

